

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ІСТОРИЧНИХ ТА БІОМЕХАНІЧНИХ АСПЕКТІВ, ЗМІСТУ, СТРУКТУРИ Й БАЗОВИХ ПРИНЦИПІВ СВІДОМО КОНТРОЛЬОВАНИХ ПОЛОЖЕНЬ РУК ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРАКТИК РІЗНИХ КУЛЬТУР

О.Ф. Твердохліб

НТУУ "КПІ", м. Київ

**Постановка проблеми.** Сучасні умови існування зумовлюють необхідність виявлення шляхів підвищення життєстійкості людини, як зазначено у Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання — здоров'я нації» різноманітними засобами фізичного виховання. Свідомо контрольоване положення пальців рук — *мудра*, що в перекладі з санскриту означає «дарувати радість» або «печатка», протягом тисячоліть використовувалося у системах релігійних культів, *йоги*, *цигуну*, східних бойових мистецтв у якості засобу управління психосоматичним станом людини. У наш час мудри використовуються в оздоровчих системах Ніші, *рейкі*, мудротерапії, спортивному тренуванні (карате, дзюдо та ін.) [2, 3, 5, 6], але у галузі фізичного виховання студентів вузів практика мудр ще не набула популярності можливо, внаслідок недостатнього дослідження проблеми.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У ряді науково-дослідних робіт досліджено залежність стану організму та терапевтичного впливу методів акупунктури, акупресури, *су-джок* на рефлексогенні зони рук [1], узагальнено досвід практики мудр у якості тренувального та терапевтично-реабілітаційного засобу [2, 3, 4, 5], але комплексний порівняльний аналіз історичних аспектів, структури й базових принципів практики мудр залишився поза увагою дослідників.

Робота відповідає напрямку досліджень 2.1. «Тео-ретико-методичні основи фізичного виховання» розділу II, Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2001—2005 рр. за спеціальністю ВАК України 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення».

**Мета дослідження** — порівняльний аналіз історичних аспектів, змісту, структури й базових принципів психосоматичних практик різних культур регуляції функціонального стану організму, шляхом свідомо контрольованих положень рук.

**Методи й організація дослідження.** Аналіз інформації різних джерел, досвіду роботи, опитуван-

ня, систематизація. У хронологічній послідовності за схемою: вираз обличчя, емоційно-психічний стан, положення сегментів тіла, аналізувалися зображення релігійно-культові, царюючих і духовних осіб та осіб причетних до практики психосоматичних вправ, виходячи з того, що суворе дотримання канонічної форми зображень і високого ступеня точності були обов'язковим для древніх митців.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті хронологічного аналізу літературних даних та культурно-історичних пам'яток різних культур встановлено, що мудри практикувалися вже у 22 тис. до н.е., про що свідчать культові антропоморфні зображення Європи й Азії. До нашого часу у вигляді довершених систем психосоматичної регуляції дійшли індійська йога та її похідні — китайська система цигун, східні бойові мистецтва та ін., де свідомо контрольовані положення рук застосовуються у якості засобу психосоматичної регуляції. Древньокитайська мудрість, ранжуючи енергетичну значущість різних частин тіла, визначила рукам провідне місце: «Корінь сили — у ступнях, розвиток — у ногах, зосередження — у попереку, виявлення — у пальцях рук», як і культові зображення більшості інших культур.

Попередній порівняльний аналіз культових зображень 3 тис. до н.е. Месопотамії, даоських та сучасних практик мудр виявив багато спільних рис техніки їх виконання. Розглянемо зображення посадової особи Ерїх-Іля з Марі, 2400 р. до н.е. (рис. 1, а) — на обличчі панує внутрішня посмішка, вираз очей людини, яка в гармонії з внутрішнім і зовнішнім світом у стані внутрішнього споглядання, руки з'єднані і притиснені до середини грудей на рівні серця, права рука долонею зверху накриває тильну поверхню стисненої у кулак лівої руки. Порівняння цього зображення із зображеннями й практиками інших культур, показало, що ця мудра у якості жесту привітання, поздоровлення і свідчення поваги використовується в побуті сучасних китайців та



1



2



3



4

**Рис. 1.** Практика мудр у зображеннях різних культур: мудра Щит Шамбали — 1 (посадова особа Еріх-Іль, 3 тис. до н.е., Царство Марі) та 2 (сучасне зображення практикуючого нін-дзютсу); 3 — мудра Збереження енергії (знатна дама, 3 тис. до н.е., Шумер); 4 — мудра Намасте (Бодхісаттва, Китай)

техніках східних бойових мистецтв, в останніх у якості засобу тренування й балансування протилежних енергій *ян* та *інь*. Зображення цієї мудри (рис. 1, б) зустрічається також у сучасних керівництвах з японського бойового мистецтва, яке сформувалося у 7 ст., *нін-дзютсу* [4].

Сучасними фахівцями Е.І. Гонікман, 1999 (Беларусь), Ю.Г. Золотарьовим, 1999 (Росія), ця мудра, запозичена з древньокитайських даоських практик, застосовується під назвою «Щит Шамбали» з лікувально-оздоровчою метою, рекомендується у якості засобу самозахисту від негативних впливів сторонньої енергії, збільшення енергетичного потенціалу особистості, балансування та концентрації енергії, самокорекції психосоматичного та енергетичного стану організму [2].

Розглянемо практику іншої мудри Збереження енергії, у виконанні якої зображені жерці, знатні особи (рис. 1, 3) та особи, які моляться Месопотамії 3 тис. до н.е. — усміхнене обличчя, вертикальне випрямлення хребта, руки з'єднані перед грудьми на рівні серця або сонячного сплетіння, лікті відведені в сторони, під пахвами вільний простір, права долоня накриває зверху тильну сторону лівої кисті, великий палець лівої руки розташований пучкою на точці *хегу* основою між основами великого та вказівного пальців правої руки. Звертає на себе увагу той факт, що жіночий варіант техніки виконання мудри ідентичний чоловічому. На ідентичність чоловічого й жіночого варіантів техніки виконання цієї мудри вказується також у сучасному керівництві з даоської техніки «Пробудження цілющої енергії Дао» майстра Мантак Чіа, 1996: «як чоловік так і жінка розміщують праву доло-

ню (*ян*) поверх лівої долоні (*інь*) для з'єднання та запечатуння енергії» [3, с. 37]. Таке положення рук вважається оптимальним для практики управління потоками життєвої енергії *ци* в усьому тілі, так як стулення долонь замикає коло циркуляції енергії й перешкоджає її витіканню через долоні. Важливими умовами практики являються: вихідне положення — сидючи на краю стільця, ноги на ширині плечей, ступні щільно притиснуті до підлоги, хребта вертикально випрямлено, руки біля тулуба трохи нижче пупка або на рівні сонячного сплетіння, повільне слабке рівномірне дихання, повне розслаблення усіх м'язів, у тому числі мімічних, внутрішня усмішка, спокійний стан розуму, відсутність думок, відчуття щастя й спокою, безперервне свідоме контролювання енергоциркуляції.

Розглянемо мудру Намасте (рис. 1, 4), назва якої у перекладі з санскриту означає «Божественне Я в мені вітає Божественне Я в тобі». На Сході це жест привітання, молитви, благословіння, дає знання усіх минулих, теперішніх і майбутніх вчителів, висловлює повагу, дружнє ставлення, вдячність. У якості жесту молитви використовується у багатьох релігійних культурах, зокрема у християнських. За даними різних авторів практика цієї мудри енергезує слабкі місця організму, активізує і балансує позитивну чоловічу і негативну жіночу енергії, підтримує внутрішню зібраність, заспокоює, умиротворяє, гармонізує всі функції організму, сприяє зв'язку з вищими сферами світу, вгамовує та прояснює думки, стабілізує розум, сприяє розвитку фізичної сили [2, 6]. Мудра використовується в даоських практиках та бойових мистецтвах, зокрема в *шаолінцзяоуань* — шаолінському у-шу, де важливими складовими техніки

виконання є наявність простору між долонями для нагромадження між ними енергії — «долоні дотикаються й не дотикаються», розслаблення й концентрації на них уваги [5, с. 191].

На думку фахівців з йоги, цигуну, східних бойових мистецтв, свідоме складання пальців рук у певні положення здійснює, як регуляцію енергії всередині організму, так і за його межами. В *нін-дзютсу* практика мудр (яп., *кетсу-ін*) є одним з трьох обов'язкових елементів техніки «Троїчного втілення реальності» — *санмітсу*, яка включає ще два елементи: споглядання мандали та вимову сакральних звуків — мантр. Японські ніндзя у тренуваннях та перед виконанням бойових завдань практикували мудри для концентрації свідомості й посилення екстрасенсорних відчуттів, прогнозування подій, зменшення сенсорної сприймаємості себе іншими, для встановлення зв'язку між тілом і духом, внутрішнім й зовнішнім [4]. На схожих з *нін-дзютсу* принципах базуються техніки деяких сучасних закритих кланових монастирських шкіл Тибету.

Резюмуючи вище викладене бачимо, що стародавні народи Месопотамії вже у 3 тис. до н. е. знали й використовували вплив свідомо-контрольованих положень рук на організм людини. Той факт, що особи верхівки суспільства зображені практикуючими мудри, вказує на їх величезне значення й необхідність збереження для нащадків. Ідентичність біомеханічної структури й психосоматичних характеристик розглянутих перших двох месопотамських й даоських мудр, так як і тотожність третьої мудри з практиками християнських й інших культур, указують на схожість принципів практик мудр різних культур. Це виключає потребу ранжувати їх

при подальшому використанні за територіальним, часовим або національно-релігійними ознаками.

## Висновки

1. Давні і сучасні практики мудр різних культур мають багато спільних рис техніки виконання, їх зміст, структура й базові принципи не залежать від часових та національно-релігійних ознак.

2. Зважаючи на позитивні характеристики, простоту й ефективність використання мудр у якості засобу психосоматичної саморегуляції, слід включати їх в заняття з фізичного виховання студентів вузів.

Перспективи подальших розвідок: плануються подальші дослідження у напрямку визначення оптимальних засобів психосоматичної саморегуляції, за допомогою мудр, та шляхів їх впровадження у програми з фізичного виховання, спортивного тренування, реабілітації.

## Література

1. *Богущ Д.А.* Очерки о Су-Джок акупунктуре. — К.: Ника-Центр, 2002. — 184 с.
2. *Гоникман Э.И.* Даосские лечебные жесты. Терапия самоспасения. — Минск: «Сантана», 1999. — 198 с.
3. *Мантак Цзя.* Пробуждение целительной энергии Дао. Даосские секреты круговорота внутренней энергии / Пер. с англ. — Кишинева: ЧП «Лотос», 1996. — 240 с.
4. *Момот В.* Мистическое искусство ниндзя. — К.: «София», Ltd/ 1995/ — 352 с.
5. *Трусов О.В.* Карате для мастеров. — К.: РВЦ «Проза», 1996. — 224 с.
6. *Hirschi, Gertrud.* Mudras: yoga in your hands. — York Beach, Maine, USA: Weiser Books, 2000. — 224 p.

## Нова книжка

Шиян Б.М., Папуша В.Г.

Ш65 Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2005. — 208 с.  
ISBN 966-7858-39-1.

Запропонована праця покликана допомагати тим, хто готується викладати гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри з методикою викладання в їх професійному становленні, оскільки у ній розкриваються основні підходи до організації, змісту і методики проведення усіх форм занять зі спортивно-педагогічних дисциплін.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і магістрам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України  
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних  
закладів фізичного виховання і спорту  
(лист № 14/18.2-964 від 29.04.2005 р.)

